https://vk.com/doshkoll

Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Алёнушка» п.г.т.Светлополянск
Верхнекамского района Кировской области

V районный конкурс педагогического мастерства
«Калейдоскоп педагогических идей

Номинация: «Методическая разработка, рекомендация»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗРИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ ДОУ

Составитель: Поспелова Нина Алексеевна, старший воспитатель МКДОУ «Алёнушка» п.Светлополянск

2016 г.

Глаза, вне всякого сомнения, можно считать важнейшим из органов чувств – благодаря зрению человек воспринимает более 80% информации из внешнего мира. Для любой деятельности: учеба, отдых, повседневная жизнь, необходимо хорошее зрение. Развитию зрения в детском возрасте необходимо уделять пристальное внимание.

Одним из замечательных и доступных способов профилактики зрительных нарушений являются офтальмологические паузы, или по-простому зрительная гимнастика. Проводится в целях предупреждения нарастающего зрительного утомления, для укрепления глазных мышц и снятия напряжения во время зрительно-нагружающих занятий. Как показали современные исследования, «гимнастика для глаз» улучшает кровоснабжение глазных яблок, нормализует тонус глазодвигательных мышц, способствует быстрому снятию зрительного утомления.

Зрительная гимнастика должна быть обязательной частью любой совместной, или образовательной деятельности, связанной с напряжением зрения, и режимных моментов. Упражнения необходимо выполнять регулярно не менее 2-3-х раз в день после длительного зрительного напряжения. Внимание при этом нужно сосредоточить на глазах. Упражнения выполняются со всеми детьми или индивидуально во всех возрастных группах.

Зрительная гимнастика предполагает выполнение движения глазами в различных направлениях. Движения эти однотипные, существует определенный набор движений:

- движения глаз вверх – вниз;
- движения глаз влево – вправо;
- круговые движения глазами;
- зажмуривание глаз;
- моргание и т.д.

Учитывая особенности детей дошкольного возраста, для привлечения их внимания к выполнению этих движений, упражнения должны предлагаться в стихотворной, игровой форме. В этом случае, они будут не только полезны, но и интересны. Дети во время проведения зрительной гимнастики не должны уставать. Надо следить за напряжением глаз и после гимнастики практиковать расслабляющие упражнения. Например: «А сейчас расслабьте глазки, поморгайте часто-часто, легко-легко, примерно так, как машет крылышками бабочка». Обязательно в конце выполнения упражнений необходимо закрыть глаза на несколько секунд, а потом поморгать 10 раз.

На первых занятиях воспитатель одновременно с чтением стихотворения выполняет движения глазами, дети за ним повторяют, на последующих занятиях дети самостоятельно проговаривают слова и выполняют движения в соответствии с текстом. Детям необходимо объяснить, что «если долго идти, или бежать, то наши ноги устанут и захотят отдохнуть. А как же без отдыха весь день трудятся наши глаза? Им тоже очень тяжело и надо научить глазки отдыхать».

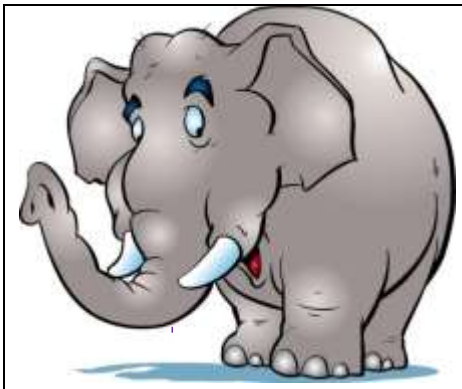
Кроме профилактической пользы, зрительная гимнастика имеет и обучающее значение. Выполнение зрительных упражнений с двигательными играми, обучает дошкольников ориентировке в пространстве. Закрепляются простейшие понятия: «лево», «право», «поворот», «разворот».

Кроме этого, проведение зрительной гимнастики способствует обогащению словаря, развитию грамматических компонентов языка и связной речи.

Учитывая построение воспитательно-образовательного процесса в ДОУ с учетом комплексно-тематического принципа, зрительные упражнения в сочетании с речевым сопровождением могут подбираться с учетом темы недели, использоваться как картотека.

Полетели, полетели, Как на крыльях, на качелях.	*Движения руки влево-вправо прослеживать взглядом*
Все деревья стали ниже,	*Рука и взгляд вниз*
Клумбы дальше, солнце ближе.	*Руку вытянуть- взгляд вдаль, руку к груди- взгляд на руку*
Мы полета не боимся, Словно космонавты, мчимся.	*Рисовать рукой большой круг и прослеживать движения взглядом*
То к земле зеленой вниз,	*Рука и взгляд вниз*
То навстречу солнцу ввысь.	*Рука и взгляд вверх*
В небеса, как птицы, рвемся. Близко купол голубой.	*Рисовать рукой купол и прослеживать движения взглядом*
И нам кажется, что солнце Рядом-вот, подать рукой.	*Обе руки вверх- взгляд вверх- вдаль.*

В небе гром, гроза.	*Движение глаз вправо-влево*
Закрывай глаза!	*Закрыть глаза (30 сек.)*
Дождь прошел,	*Широко открыть глаза*
Трава блестит,	*Взгляд вниз*
В небе радуга стоит!	*Рисовать рукой дугу и прослеживать движения взглядом.*

	**СЛОН**
Динь -дон, динь -дон.	*Движения глаз влево- вправо*
В переулке ходит слон. Старый, серый, сонный слон.	*Моргать глазами*
Динь -дон, динь -дон.	*Движения глаз влево- вправо*
Стало в комнате темно:	*Закрыть глаза*
Заслоняет слон окно.	*Прикрыть глаза ладонями*
Или это снится сон?	*Развести руки в стороны*
Динь -дон, динь -дон.	*Движения глаз влево- вправо*

	ученые мартышки
Две проказницы-мартышки	*Оттопырить уши пальцами*
Полистать любили книжки.	*Движения глаз влево- вправо*
Потрясти их, полизать	*«Лизать ладони»- взгляд вперед*
И как- будто почитать.	*Пальцем правой руки вести по ладони левой руки – «читать»*
Ловко принялись за дело И очки свои надели,	*Образовать круги из больших и указательных пальцев обеих рук- «надеть очки»*
К носу книжку поднесли	*Раскрыть ладони, поднести к носу*
И подальше отвели.	*Отвести ладони вперед*
Ничего в очках не видно!	*Закрыть ладонями глаза*
И мартышкам так обидно!	*«Собирать слезы» в ладонь, часто моргая.*

	ХИТРЫЙ ЛИС
Месяц по небу плывет.	*Рисовать рукой полукруг и следить за движениями взглядом*
Кто на месяце живет?	*Пожимать плечами (удивляться), широко открыв глаза*
Там гуляет хитрый лис,	*Грозить пальцем*
Он на землю смотрит вниз.	*Взгляд вниз*
Машет лис своим хвостом, Серебрится мех густой.	*Движение руки влево- вправо, прослеживать взглядом*
А вокруг летают звезды, Залетают к лису в гости.	*Круговые движения глазами. Затем взгляд вверх.*

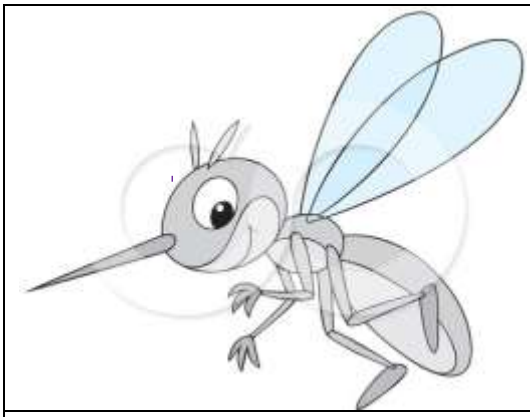
	ВЕСЕЛЫЙ ЦИРК
Веселый цирк у нас в гостях. Жонглер бросает шарики	*Прослеживать взглядом полет воображаемых шариков*
И клоун зрителей смешит, Смешит больших и маленьких.	*Большой палец правой руки поднести к носу, большой палец левой руки- к мизинцу правой руки (дразнилка). Взгляд на мизинец левой руки*
Вот на канате акробат Раскинул руки в стороны.	*Поочередно вытягивать руки в стороны и прослеживать взглядом каждое движение*
Силач старается поднять Стальные гири новые.	*Следить за воображаемыми гирями- взгляд вверх*
Наездники на лошадях По кругу мчатся весело.	*Рисовать правой рукой большой круг и прослеживать движения взглядом*
А мы мороженое едим	*Хлопать в ладоши и моргать в такт.*

И хлопаем под песенку.	

	ПОИГРАЕМ В МЯЧ
Давайте, поиграем в мячик, Ты отбивай- и он заскачет.	*Отбиваем воображаемый мяч- взгляд вниз- вверх*
Подбрось его до потолка,	*Подбрасываем мяч- взгляд вверх*
Скорей лови, летит пока.	*Раскрыть ладони- взгляд вниз*
Прицельсяточно,	*Прицелиться- взгляд вдаль*
Метко брось.	*Бросок- взгляд вдаль*
Попал ли ты – еще вопрос!	*Пожимать плечами и моргать*
Возьми другой и покрути, Юлою мячик заверти.	*Наклониться, выполнять круговые движения правой рукой и прослеживать взглядом*
Теперь жонглер ты ловкий, знай,	*Жонглировать, прослеживать их взглядом*
И десять мячиков поймай!	*Руки в замок*

	МЫ- ШОФЁРЫ
Едем, едем на машине,	*Имитация движения рулем*
Нажимаем на педаль,	*Ногу согнуть в колене, выпрямить- взгляд вниз*
Скорости переключаем,	*Имитация движения рычагом (к себе и от себя)*
Смотрим пристально мы вдаль	*Ладонь ко лбу- взгляд вдаль*
Дворники счищают капли	*Руки согнуть в локтях перед собой*
Вправо- влево. Чистота!	*Движения рук и взгляда вправо- влево*
Волосы ерошит ветер.	*Руки над головой, пошевелить*

	пальцами- взгляд вверх
Мы- шоферы хоть куда!	*Показать большой палец, поднять вверх*

	**комарик**
Комарик летает, Летает, летает,	*Вытянуть вперед правую руку, указательным пальцем «рисуют» восьмерки, круги, кривые линии и прослеживают их взглядом*
Где сесть не знает! Ж-Ж-Ж…	*Прикоснуться указательным пальцем к левой ладони «комарик сел»*
Хлоп!	*Хлопают правой ладонью по левой.*

	паучок используется зрительный стимулятор – палочка, на конце которой игрушка - пучок
Пау - пау- паучок, Паутиновый жучок. Он на веточке сидел Да на солнышко глядел	*Фиксируют взгляд на паучке*
Паутинку натянул, Покачался,	*Перемещают палочку вверх, вниз, вправо, влево, прослеживают взглядом*
И уснул.	*Закрыть глаза, опуская паучка вниз*
Здравствуй, здравствуй, солнышко, Солнышко- веселнышко!	*Быстро моргают глазами*

	звери заняты делами
Сегодня, посмотрите сами, Звери заняты делами.	*Поочередно разводить руки в стороны и прослеживать каждое движение взглядом*
Лисичка- сестричка шубку подшивает.	*Следить за «иголкой»- взгляд вверх-вниз*
Медведь- старый дед- Сапоги подбивает.	*Следить за «молоточком»- взгляд вниз*
Сорока- белобока мушек отгоняет.	*Моргать*
Медведица Маша варит детям кашу.	*Выполнять круговые движения правой рукой и прослеживать их взглядом*
Зайчиха под ёлкой метет метелкой.	*Движения глазами вправо- влево*
По болоту босиком Кулик ходит с посошком.	*Ходьба, высоко поднимая колени. Взгляд вдаль из-под руки, сложенной «козырьком».*

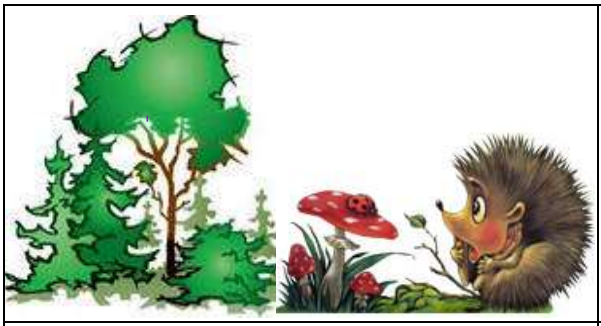
	Часики
Тик- так, тик – так! Вот так, вот так!	*Движения глазами вправо- влево*
Тик- так, тик – так! А теперь еще вот так!	*Движения глазами вверх- вниз*
Тик- так, тик – так! Делай с нами, делай так!	*Движения глазами по часовой стрелке*

Тик- так, тик – так! Стрелки движутся не так!	*Движения глазами по кругу против часовой стрелки*

	ПТИЧКИ используется зрительный стимулятор – палочка, на конце которой игрушка
Летели птички, Собой невелички.	*Прослеживание глазами за предметом по кругу*
Как они летели, Все люди глядели.	*Вправо- влево*
Как они садились, Все люди дивились.	*Вверх - вниз*

	"Дождик"
Капля первая упала - кап ! И вторая пробежала - кап !	*Сверху пальцем показывают траекторию ее движения*
Мы на небо посмотрели, Капельки кап - кап запели.	*Взгляд вверх*
Намочились лица, Мы их вытирали.	*Вытирают лицо руками*
Туфли - посмотрите – Мокрыми стали.	*Взгляд вниз*
Плечами дружно поведем И все капельки стряхнем.	*Движения плечами*

От дождя убежим,	*Бег на месте*
Под кусточком посидим.	*Присели*



"Прогулка в лесу"

Мы отправились гулять,	*Шагают на месте*
Грибы - ягоды искать.	*Смотрят вправо- влево*
Как прекрасен этот лес, Полон разных он чудес!	*Разводят руки в стороны*
Светит солнце в вышине,	*Смотрят вверх*
Вот грибок растет на пне,	*Смотрят вниз*
Дрозд на дереве сидит,	*Смотрят вверх*
Ежик под кустом шуршит.	*Смотрят вниз*
Слева ель растет - старушка,	*Смотрят влево*
Справа сосенки - подружки.	*Смотрят вправо*
Где вы, ягоды? Ау! Все равно я вас найду!	*Повторяют движения глаз вправо – влево, влево - вправо, вверх - вниз.*

ЗАЙКА

используется зрительный стимулятор – морковка,
детям дается установка: «Вы теперь не девочки и мальчики, а веселые зайчики»

Вверх морковку подними, на нее ты посмотри.	*Смотрят вверх.*

Только глазками смотри: вверх-вниз, вправо-влево. Ай- да, заинька, умелый!	*Глазами смотрят вверх-вниз, вправо-влево.*
Глазками моргает.	*Моргают глазками.*
Глазки закрывает.	*Закрывают глаза*
Заинька морковки взял, с нею весело плясал.	*Прыгают*

	СТРЕКОЗА
Вот какая стрекоза- как горошины глаза.	*Пальцами делают очки.*
Влево- вправо, назад- вперед	*Глазами смотрят вправо- влево.*
Ну, совсем как вертолет.	*Круговые движения глаз.*
Мы летаем высоко.	*Смотрят вверх.*
Мы летаем низко.	*Смотрят вниз.*
Мы летаем далеко.	*Смотрят вперед.*
Мы летаем близко.	*Смотрят вниз.*

	КОШКА
Вот окошко распахнулось,	*Разводят руки в стороны*

Кошка вышла на карниз.	*Имитируют мягкую, грациозную походку кошки*
Посмотрела кошка вверх,	*Смотрят вверх*
Посмотрела кошка вниз.	*Смотрят вниз*
Вот налево повернулась,	*Смотрят влево*
И уселась на карниз.	*Дети приседают*
Проводила взглядом мух.	*Взглядом проводят «муху» от левого плеча к правому*
Потянулась, улыбнулась	*Потягиваются, улыбаются*
Глаза вправо отвела,	*Смотрят вправо*
Посмотрела на кота	*Смотрят вперед*
Вот какие чудеса!	*Часто моргают*

.

Лучик, лучик озорной, Поиграй-ка ты со мной.	*Моргают глазками*
Ну-ка лучик, повернись, На глаза мне покажись.	*Делают круговые движения глазами.*
Взгляд я влево отведу, Лучик солнца я найду.	*Отводят взгляд влево.*
Теперь вправо посмотрю, Снова лучик я найду.	*Отводят взгляд вправо.*

	ТЕРЕМОК
Терем- терем- теремок!	*Движение глазами вправо- влево*
Он не низок, не высок,	*Движение глазами вверх- вниз*
Наверху петух сидит,	*Моргают глазами.*
Кукареку он кричит.	*Кричат «Ку-ка-ре-ку!», широко открыв глаза*

https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2017/11/27/metodicheskie-rekomendatsii-po-provedeniyu-zritelnoy-gimnastiki-dlya